

# SOPHROLOGIE



Les séances ont lieu à la maison des associations

46 ter rue Ste Catherine 45000 Orleans

Le VENDREDI matin de 10h30 à 12h

TARIF ANNUEL 115 €

## Calendrier SOPHROLOGIE 2024 / 2025

1 <sup>er</sup> Groupe	2 <sup>ème</sup> Groupe
11 octobre	18 octobre
8 et 22 novembre	15 et 29 novembre
6 et 20 décembre	13 décembre
17 et 31 janvier	10 et 24 janvier
28 février	7 février
12 et 28 mars	7 et 19 mars
	4 avril

### A quoi sert la Sophrologie ?

C'est une méthode psychocorporelle dont l'efficacité est reconnue dans de multiples domaines : \_\_\_\_\_

- **L'accompagnement du quotidien** tel que la gestion des émotions (stress, angoisse,), les difficultés d'apprentissage, de motivation, les troubles du sommeil, les changements personnels ou professionnels, ...
- **La préparation mentale** à des évènements spécifiques : examens, entretiens, concours, compétitions,
- Opérations médicales et chirurgicales, parler en public, naissance d'un enfant,
- **Les comportements pathologiques** tels que les phobies, les addictions, les troubles alimentaires, ...
- **Les traitements médicaux** tels que la dépression, les maladies neurologiques, les acouphènes, le cancer...
- Mettre de **l'harmonie** et de **l'équilibre** dans votre vie personnelle, professionnelle
- S'adapter au **changement** lié à une nouvelle situation (travail, santé, famille, deuil, ...)
- Reprendre **confiance en soi**
- Apprendre à se **relaxer** et prendre **un temps de récupération pour soi**.

[Voir page suivante](#)



### Qu'est-ce que la Sophrologie ?

La Sophrologie permet à l'aide de techniques simples, comme la **respiration**, la **visualisation**, l'intégration du **positif dans le corps et l'esprit**, et des **mouvements** adaptés aux besoins de chacun de **changer de regard en positifant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure**.

La plupart des exercices sont faciles à reproduire dans le quotidien, à la maison, sur le lieu de travail, à l'école, dans les transports, pendant un examen. La sophrologie s'adresse à tous et à tous les âges.

A une époque où le **stress gagne toute la vie psycho-affective et professionnelle** de l'individu, la Sophrologie permet **d'apprendre à faire des pauses, se ressourcer rapidement, prendre du recul face aux événements négatifs, positiver**.

Ces différents éléments permettent **d'améliorer le quotidien** et de mettre en place une **prévention efficace vis-à-vis des pathologies liées au stress**.

La pratique régulière de la sophrologie Caycédiennne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet, peu à peu, une transformation positive envers soi-même et envers les autres.